The Parsi Vegetarian & Temperance Society's

Free Tracts:

No. 8.

Vegetarian Cookery Series,

PART V.

(Reprinted from the Frasho-gard, Vol. V, No. 1.)

N. B. :—Copies of previous or future Nos. of these tracts can be had on application to The Hon. Secretary, The Parsi Vegetarian & Temperance Society, 24-28, Parsi Bazar, Fort, Bombay, with half an anna to cover postage for each No.

ધી પારસી વેજીટેરીયન એન્ડ ટેમ્પરન્સ સોસાયટી

તરફથી પ્રગટ થતું

મુફ્ત સાહીત્ય:

નં૦ ૮.

વેજીટેરીયન પકવાનશાસ્ત્ર સીરીઝ,

ભાગ ૫.

[ફ્રશો-ગર્દ, પુ. ૫, અંક ૧ માંથી રીપ્રીન્ટ.]

નોંધ:—આ લખાણોના અગાઉના યા હવે પછીના નંબરો મેળવવા માટે ધી પારસી વેજીટેરીયન એન્ડ ટેમ્પરન્સ સોસાયટીના ઑ૦ સેક્રેટરીને ૨૪-૨૮, પારસી બજાર, કોટ, મુંબઇમાં, સાથે દરેક નંબર દીઠ અરધા આનાની ટીકીટ બીડીને લખવું.

આ ચોપાન્યું અરદેશર ભીખાજી કુબાશે મુંબઈના કોટમાં નં૦ ૭, ૯, ૧૧, ૧૩, ડાવસેઠ પટેલ સ્ટ્રીટ ખાતે દફતર આશકારા પ્રેસમાં છાપ્યું છે, અને ધી પારસી વેજીટેરીયન એંડ ટેમ્પરન્સ સોસાયટી માટે ઓ૦ સેક્રેટરી મી૦ દીનશાહ શાપુરજી મસાની, બી. એ. એ નં૦ ૨૪-૨૮, પારસી બજાર, કોટ, મુંબઈમાં પ્રગટ કર્યું છે.

અઠવાડીયાંનું વેજીટેરીયન મીનું:

તેમાં જણાવેલી વાનીઓની સમજણ.

લખનાર—બાઈ બાઈઆઈ રતનજી જમશેદજી જસાવાલા.

ફ્રેશો-ગર્દ, પુ૦ ૪, અંક ૨ માં **"અઠવાડીયાંનું વેજીટેરીયન મીનુ"** એવાં મથાળાં તળે જે વાનીઓ રજુ થઇ છે, તેમાંની **ગુરૂવાર** તથા **શુક્રવાર** માટેની આપેલી વાનીઓ બનાવવાની સમજણ હું હેઠળ આપું છું:—

કેરી નો મુરબ્બો.

કેરી મોટી મુરબ્બાની જોઇએ તેટલી લેવી. તેની છાલ છોલવી. કેરી મોટી હોય તો ચાર ચીર કરવી; નાની હોય તો બે ચીર કરવી. પછી કેરીને બધી પાણીમાં ધોઇ નાંખીને કાંટાથી ચોખવી, ને તપેલાંમાં કેરી નાંખીને બુડતાં પાણીમાં ભીજવવી. સહવારે ભીજવી હોય તો સાંજે તે પાણીમાંથી કાઢી નાંખી, બીજું પાણી તપેલાંમાં નાંખીને ભીજવવી. બીજે દહાડે સહવારે બીજું પાણી બદલવું. તે વખતે જરા ચુનો નાંખવો, ને સાંજે તે પાણી કાઢી નાંખી મુરબ્બો કરી નાંખવો. મુરબ્બો કરવા આગાઉ કેરીને તોલવી, ને જેટલો વજન થાય તેના એક શેરે પોણો શેર ખાંડ લેવી. તે ખાંડમાં પાણી નાંખીને શીરો એક તારનો કરવો. પછી કેરી નાંખી દઇને [illegible]ા તજનો કટકો નાંખવો. પહેલે બળતું કરવું. થવા આવે કે ધંગારે રાખવો. ઉતારતી વખતે એલચી જાયફળ છુંદીને નાંખવું.

પસ્તાં શીંગોડાંની રાબડી.

પસ્તાં ૦।। શેર.	કમરકાકરી ૦। શેર.	પીપરીમુળ, ઊજળાં મરી, દોઢીઆંનાં.
ચાર જાતનાં મગજ ૦।। શેર.	ઘી, દુધ.	એલચી ૦।। તોલો.
શીંગોડાં ૦।। શેર.	ખસખસ ૦। શેર.	જાયફળ નંગ બે.

પસ્તાંને ઘીમાં તળી નાંખીને છુંદી નાંખવાં. ચાર જાતનાં મગજ, શીંગોડાં, કમરકાકરી, કાચી છુંદીને દરેકનો જુદો ભુકો કરીને ઘીમાં જુદો જુદો તળવો. ખસખસને આખી તળવી; છુંદવી નહીં. પીપરીમુળના ગાંઠ, ઉજળાં મરી, એલચી જાયફળ છુંદીને દરેક ચીજ મેળી નાંખવી, ને ભુકો બરણીમાં ભરી રાખવો. જ્યારે રાબડી પીવી હોય, ત્યારે અરધો શેર દુધ લેવું. તેમાં એક મોટો ચમચો બધો છુંદેલો મેવો નાંખીને દુધમાં પહેલે મીક્ષ કરવું, ને ચુહલાપર મુકીને એક કકડો પાડીને ઉતારવું.

પટેટાની તીખી પુરી.

પટેટાને છાલ સાથે બાફી છાલ છોલીને ખાનીપરામાં છુંદી નાંખવા. તેમાં મીઠું, મરી, હળદ, કોથમીર, ને કોપરૂં ઝીણું બારીક પીસીને બધો મસાલો પટેટામાં નાંખીને પછી પુરીની માફક વણવું, ને રવામાં બોળીને ઘીમાં નહીં તો મીઠા તેલમાં તળી નાંખવી.

કવાબ ઈન્ડીકા લેન્ટીકા.

ઇન્ડીકા લેન્ટીકા પાઉડર ત્રણ ચમચા લઇ, તેને ઘીમાં સેહેજ લાલ કરી ઉતારવો. પછી તેમાં બે બાફેલા મોટા પટેટા ઉમેરી કાળવી નાંખવો. કાપેલી ઝીણી કોથમીર, તળેલો કાંદો, મીઠું, મરી, લીલી હળદ, તથા કોપરૂં પીસીને તેની અંદર નાંખવું. પછી તેને કવાબની માફક વાળી રવામાં યાતો ભીજવેલાં ઘઉંના દુધની અંદર બોળીને ઇંગારે ઘીમાં તળી નાંખવા. લાલ થાય કે ઉતારવા. પછી ઉપર લીંબુ નીચવીને ખાવા.

[**નોંધ** : આ કવાબ ટેસ્ટદાર થવા સાથે બહુ પુષ્ટીકારક છે. 'ઇન્ડીકા લેન્ટીકા પાઉડર' માટે આ નંબરને છેડે આપેલી જાહેર ખબર જુઓ.]

ધાનશાકની દાળ.

દાળ તુવરની ૦॥ ટીપરી.	કોહોળું, કાંદો, વેંગણું,
દાળ મગની ૦॥ ટીપરી.	કોથમીર, હળદ,
દાળ મસુરની ૦॥ ટીપરી.	મીઠું મરી, દાળનો મસાલો,
શેકતાની શીંગ, પટેટા, ટામોટાં.	તુરકી મસાલો વીગેરે.

બધી દાળોને જુદી જુદી ધોવી. પછી તુવરની દાળમાં મીઠું, હળદ, પાણી નાંખીને ચુહલાપર મુકવી. તેની અંદર કોહોળું, મુળાનાં પાતરાં, કાંદો કાચો, પટેટા, વેંગણું, કોથમીર, એ બધું કાપીને ઝીણા કટકા કરીને નાંખવું. તુવરની દાળ થોડી ચરે ને ઉપરથી મસુરની ને મગની દાળ નાંખી દેવી. એ બધી દાળ સીજે ને માવા જેવી થાય કે ઇંગારે રાખવી. દાળનો મસાલો, મરી, તળેલો કાંદો, ને તુરકી મસાલો, તેમાં એલચી, જાયફળ, તજ, લવંગ, જીરૂં, બાદીયાન છુંદીને નાંખવું, ને પછી ઘુંટીને પાણી કરવું, ને ઉપરથી શેકતાની શીંગની ઝુરી બાંધીને નાંખવી, ને કકડા પાડવા. તેજ વખતે બાફેલા પટેટાની છાલ છોલીને કટકા કરીને નાંખવા, ને ટામોટાંની છાલ કાહડી નાંખીને ઝીણા કટકા કરીને નાંખવા. ખાતી વખતે થોડુંક ઘી ઉમેરવું.

વઘારેલા મીઠા બીટ.

બીટ બે લેવા. તેની છાલ છોલીને બારીક કાતરી કરવી. તપેલીમાં ઘી નાંખીને બીટ નાંખી દેવા. જરા ઘીમાં ફેરવ ફેરવ કરવા; પછી પાણી નાંખીને ચેરવવા. ચરે કે ઉપરથી ગોળ નાંખીને ઇંગારે મુકવા. ઉતારતી વખતે એલચી જાયફળ ભભરાવવું.

કારેલાં તીખાં, ખાટાં, મીઠાં.

કારેલાં ત્રણ લેવાં. તેને લાંબાં ચીરીને અંદરનો ગર કાઢી નાંખવો. બારીક કાપીને સેહેજ મીઠું નાંખીને જરા વાર રહેવા દઇને કારેલું બધું ચોળી નાંખવું. તેનો કવડાશ કાઢી નાંખવા પાણી નીચવી નાંખવું; પછી બે વખત પાણી નાંખી કારેલાં ધોઇ નાંખવાં. હવે તપેલીમાં ઘી નાંખીને કારેલાં જરા લાલ કરવાં, ને પાંચ કાંદા ઝીણા કાપીને અંદર નાંખી દેવા, ને સાથે તળવા. તળ્યા પછી મરી, હળદ, ગોળ, ને કોકમ નહી તો આમલી પાણીમાં પીગળાવી, અંદર નાંખવું, ને ઇંગારે ચેરવવાં.

કચુંબર.

(જુઓ સુફત સાહીત્ય, નં૦ ૪, પાને ૪.)

ઈસ્તુ મેવાનું (બદામ, દરાખ, ચારોળી, અંજીર, જરદાળુનું.)

(જુઓ સુફત સાહીત્ય, નં૦ ૧, પાને ૬.)

વઘારેલા તીખા ભીંડા.

ભીંડા લઇ તેના કટકા કરવા. તપેલીમાં ઘી નાંખી મરી, હળદ, દાળનો મસાલો, કોપરૂં ને કોથમીર પીસીને બધો મસાલો લાલ કરવો. ભીંડા નાંખી દેવા ને ઢાંકણપર પાણી આપીને ઇંગારે ચેરવવા. ચરે કે તળેલો કાંદો, કોકમ નહી તો ટામોટાંના ઝીણા કટકા કરીને નાંખવા.

મગની તીખી દાળ.

મગની દાળ પોણી ટીપરી લેવી ને ધોઇ નાંખવી. પછી તપેલીમાં ઘી નાંખીને મરી, હળદ, દાળનો મસાલો, કોપરૂં, ખસખસ, કોથમીર પીસીને બધો મસાલો ઘીમાં લાલ કરવો. ઉપરથી દાળ નાંખવી, ને

થોડું પાણી નાંખીને ચરવા મુકવી. ચરે ને તદન ઘુંટી નાંખવી. ઉપરથી તળેલા કાંદા, કોકમના કટકા, નહીં તો ટામેટાના ઝીણા કટકા તથા તુરકી મસાલો જીરૂં, લવંગ, તજ, બાદીયાન, જાયફળ, એલચી ઘુંટીને ભભ-રાવીને ઉતારવી. ખાતી વખતે દાળમાં હમેશ ઘી નાંખવું.

શીકતાની શીંગમાં પટેટાનું બફાટ.

પટેટા દોઢ શેર લેવા. તેની છાલ છોલીને કટકા કરવા. પછી કરીનો મસાલો, કોપરૂં, ચણા, ખસખસ, બદામ, ધાના, કાંદા, કોથમીર પીસીને તપેલીમાં ઘી નાંખીને મસાલો લાલ કરવો. ઉપરથી પટેટા ને શીકતાની શીંગની બાંધેલી ઝુરી નાંખવી, ને ચરી રહે તેટલુંજ અંદર પાણી નાંખવું. પટેટા માવા જેવા થાય ને શીકતાની શીંગ ઢાંકણપર કાઢી નાંખીને પટેટા તપેલીમાં ઘુંટી નાંખવા. ઉપરથી દુધ, નહીં તો કોપરાંને ખમણી તેનું દુધ કાઢીને નાંખવું, ને કકડા પાડવા.

કોપરાંના કવાબ.

નાળ્યેર એક આખું લેવું. તેને ખમણીને બારીક પીસવું, ને અંદર તળેલા કાંદા, મરી, મીઠું, હળદ, કોથમીર પીસીને અંદર કાળવી નાંખવું. કવાબની માફક વાળીને રવામાં બોળીને ઘીમાં તળી નાંખવા.

સીરીયલ માક્ચર સુપ:

યાને બધા અનાજોનો ભેળસેળ સુપ.

ચોખા ૧ ચમચો.	પાર્સ્લી ને સેજ } ૪ પૈસાની.
ઘઊં ૧ ચમચો.	
ઓટમીલ ૧ ચમચો.	ગાજર એક.
બારલી ૧ ચમચો.	કાંદા બે.
મકાઈ ૧ ચમચો.	સીંધવ બે ચમચી.
બાજરી ૧ ચમચો.	સફેદ મરી એક ચમચી.
જુવાર ૧ ચમચો.	માખણ એક ચમચો.

એક રાત આગમચથી ધઉંને પાણીમાં ભીજવી રાખવા. બીજી સહવારે, બધા અનાજોને તથા તરકારીને સારીપેઠે પાણીથી ધોઇ, તપેલીમાં નાંખી ત્રણ કળસ્યા પાણી આપી, ચુહલા ઉપર મુકવું. અનાજો ચરીને માવા જેવા થાય કે ઉતારીને અંદરથી બધો સુપ નીતારી લેવો. તેમાં પછી મરી, સીંધવ તથા માખણ ઉમેરીને પીવો. આ સુપ બહુ પુષ્ટીકારક છે.

રવાનું પુડીંગ.

રવો ાા રતલ.	ઘી ાા શેર.
દુધ ૧ાા શેર.	ખાંડ ા શેર.

ઘીને તપેલીમાં નાંખીને રવો જરા લાલ કરવો. પછી ઉપરથી દુધ નાંખતા જવું, ને ફેરવ ફેરવ કરવો, ને રવો ઘટ થાય ને ઉતારવો. પછી લગરીને જરા ઘી લગાડીને બધો રવો નાંખી દેવો, ને કાપેલો મેવો બદામ, પસ્તાં, ચારોલી, ગોલાબ, એલચી, જાયફળ, નાંખીને, પછી લંગરીનાં ઢાંકણાંપર ને નીચે ઇંગાર મુકીને ભુજી નાંખવું. લાલ થાય ને ઉતારવું.

બદામ દશખના પૅટીસ.

(જુઓ મુફત સાહીત્ય, નં૦ ૧, પાને ૫.)

સંતરાની જૅલી.

સંતરા મીઠા જોઇતા લેવા. તેની છાલ ફોલીને બધો માવો કાઢવો. પછી તે ગરને તોલવો, ને એક શેરે દોઢ પાશેર વજન ખાંડ લેવી. ખાંડમાં પાણી નાંખીને શીરો કરવો. ઉપરથી સંતરાનો ગર નાંખી દેવો, ને ઘટ ચાસ આવે કે ઉતારીને એલચી જાયફળ નાંખવું.

[**નોંધ**:—સંતરાની મોહસમમાં મોટી સંખ્યામાં ખરીદીને તેની જૅલી બરણીમાં સંભાળથી ભરી મુકવી. વીલાયતી જૅલી કરતાં આ સસ્તી પડશે એટલુંજ નહીં, પણ તેનો સ્વાદ ને ગુણ ઓરજ રહેશે. વળી વીલાયતી જૅલીમાં કેવી ભેળસેળ થાય છે તેની આપણને ખબર નથી. વળી સંતરા યા કોઇબી ફ્રુટની છાલને ફેંકી ન દેતાં, તેને તડકે સુકવીને તેનો મજેહનો મુરબ્બો (મારમેલેડ) ભરી મુકવો.]

રવાની ખીર.

થોડો રવો લેવો. તેમાં ઘી થોડું, નાળ્યેરનું દુધ નહી તો ગાયનું દુધ, ખાંડ નાંખીને ચુલાપર મુકવું ને ઘુટઘુટ કરવું, ને ખીર જેવું થાય કે ઉતારતી વખતે ગોલાબ નાંખવો. પછી રવાની ખીરને કાંસ્યામાં કાઢીને કાપેલો મેવો બદામ, પસ્તાં, ચારોલી, એલચી, જાયફળ ઉમેરવું.

કેરી અથવા અનેનાસનો આંબાકળિયો.

કેરી પાકી ચાર લેવી. તેની છાલ છોલીને ચીર કરવી. તપેલીમાં ઘી નાંખીને કેરી નાંખવી, ને પાણી નાંખીને ચરવા મુકવી. ચરે ને ઉપરથી ગોળ નાંખવો, ને ચાસ આવે કે એલચી, જાયફળ નાંખવું.

અનેનાસ બે લેવાં. તેની છાલ છોલીને કટકા કરવા; તપેલીમાં ઘી નાંખી અનેનાસમાં જોઇતું પાણી આપી ચરવા મુકવાં. ચરે ને ઉપરથી ગોળ નાંખીને ધુંગારે ચાસ પાવો. ઉતારતી વખતે એલચી, જાયફળ ભભરાવવું.

મ ગ-પા ઈ.

મગની દાળ ૧ શેર.	ટામેટાં ૧ રતલ.
ઘટ પનીર ૦॥ રતલ.	સુક્કાં પાઉં ૦॥ રતલ.
	મરી, મીઠું.

મગની દાળને એક આખી રાત ભીંજવી રાખી, સહવારે તેને ચેરવી મલાઇ જેવી કરો. ચુરદા વગર બનાવેલાં ઘટ પનીરની (પનીર બનાવવાની સમજણ માટે જુઓ **ફ્રશો-ગર્દ**, પુ૦ ૪, અંક ૧, પાનું ૩૬ મું) બારીક કાતરી કરો, અને તેમાં સુક્કાં પાઉંના ટુકડા ઉમેરો. મરી મીઠું જોઇતું નાંખો. હવે ટામેટાં લઇ સ્લાઇસ કરો. એક માખણ લગાડેલી નાની લંગરીમાં તળીયે પહેલે ટામેટાંની કાતરી પાંથરો, પછી પાઉંના ટુકડા સાથનાં પનીરની કાતરી તે ઉપર નાંખી બીજું પડ કરો, અને તે પછી ત્રીજું પડ દાળનું કરો. એમ લંગરી ભરાય ત્યાંસુધી ઉપર મુજબ પડ બનાવ્યા કરવું, ને સૌથી ઉપર પનીર-પાઉંના ટુકડાવાલું પડ રાખવું. હવે લાલ થાય ત્યાંસુધી ભઠ્ઠીમાં ધુંગારે ભુજવું.

[**નોંધ** :—દાળને બદલે ચોખાબી વપરાશે.]

ઈસ્ટુ (ગાજર, પટેટા, ફ્રેન્ચબીન્સના દાણા, ને ટામેટાંનું.)

ગાજર ૧ શેર.	ફ્રેન્ચબીન્સના દાણા ૦॥ શેર.
પટેટા ૧ શેર.	ટામેટાં ૧ શેર.

ગાજર, પટેટાના ઝીણા ટુકડા કરવા. તપેલીમાં ઘી નાંખીને મરી, હળદ, દાળનો મસાલો, નહી તો તુરકી મસાલો, કોપરું, ચણા, ખસખસ, કોથમીર પીસીને બધો મસાલો લાલ કરવો. ઉપરથી ગાજર, પટેટા, ફ્રેન્ચબીન્સના દાણા, ને પાણી નાંખીને ચરવા મુકવું. ચરે કે ઉતારતી વખતે તળેલા કાંદા ને ટામેટાંના ઝીણા કટકા નાંખીને ઉતારવું.

પલાવ.

(જુઓ મુફત સાહીત્ય, નં૦ ૧, પાને ૭.)

દોધીની બીમકી.

દોધી એક સોજું નરમ લેવું. તેની છાલ છોલીને કટકા કરવા. ઘી નાંખીને કાંદા બે કાપીને લાલ કરવા, ને ઉપરથી દોધી નાંખવું, ને ઢાંકણુ-પર પાણી આપી ધંગારે ચરવા મુકવું. અવારનવાર ચમચ કરવી, ને જરા ખાંડ નાંખવી. ચરે ને દોધીને ઘુંટી નાંખવું. ઉતારતી વખતે એલચી, જાયફળ નાખવું.

ચણાની દાળ (કોપરૂં, ટામેટાં સાથની).

અરધી ટીપરી ચણાંની દાળ લઇ ભીંજવવી. પછી તપેલીમાં ઘી નાંખીને કોથમીર, કોપરૂં, ખસખસ, કોકમ, આદુ પીસીને, મરી, હળદ, દાળનેા મસાલેા ઉમેરીને બધેા મસાલેા લાલ કરવેા. પછી દાળ આપી દેવી. એક કળસ્યેા પાણી નાંખીને ચરવા મુકવી. નરમ થાય ને ઉપરથી તળેલેા કાંદેા ને ટામેટાંની છાલ કાઢીને તેના ઝીણા કટકા કરીને નાંખવા. ગમે તેા તુરકી મસાલેા નાંખવેા. ખાતી વખતે સેહેજ ઘી ઉમેરવું.

વેંગણાંની તળેલી કાતરી.

વેંગણું મેાટું એક લેવું. તેની છાલ છેાલીને કાતરી કરવી, ને છરીથી ઉભા આડા કાપ પાડવા. પછી મીઠું વાટીને મરી, હળદ, બધું મેળીને વેંગણાંની કાતરીપર બેઉ બાજુએ લગાડવું, ને એક પ્લેટ નહીં તેા ઢાંકણાંમાં મુકીને બીજું ઉપર ઢાંકવું, ને ઉપર ખાજીપરાનું વજન મુકવું, ને બધું પાણી નીકળી જાય કે લેાઢીપર ઘી નહીં તેા તેલ નાંખીને વેંગણાંની કાતરી મુકી ઢાંકણુ ઢાંકીને ધંગારે તળવું. એક પડ થાય ને બીજું પડ ફેરવવું, ને લાલ થયા પછી ઉતારવું.